

Feminismong hulagway sa naturalisang pananaw sa pagkababae: Lente ng matatandang Waraynon

Amat, Aldwin B. 

Leyte Normal University, Philippines (aldwinamat777@gmail.com)

Received: 20 February 2022

Available Online: 15 April 2022

Revised: 25 March 2022

DOI: 10.5861/ijrse.2022.800

Accepted: 7 April 2022

ISSN: 2243-7703

Online ISSN: 2243-7711

OPEN ACCESS



Abstract

This study aimed to analyze the unique beliefs of Waraynon elders regarding menstruation. The rich culture of Filipinos in terms of cultural beliefs relative to the puberty stage of every female, and the Filipino values reflected in the beliefs became the foundation of this study. Although Tacloban City is considered highly urbanized, the rich beliefs and good customs of every Waraynon family can still be seen, especially in raising children. Using the ethnographic research design, the researcher was able to determine the beliefs of Waraynon elders on the first period of a female's menstruation which include the following: use of "*bulong*" on herbal medicines, personal belongings of the female, and other things at home that would ease the feeling of a female on her first menstruation. Going near the seashore or farm is also being avoided. The elder natives believe that menstruation is unusual that's why the practice of following beliefs is being valued to keep the female from any form of harm. The study also shows the good values of the Waraynons such as showing care to parents by following the beliefs on menstrual cycle, and valuing physical environment that is part of the cultural practice known as "*bulong*". Hence, it is recommended to document narratives on folks' cultural beliefs and practices to preserve local literature in the country.

Keywords: Waraynon, Taclobanon, belief, superstitious beliefs, menstruation

Feminismong hulagway sa naturalisang pananaw sa pagkababae: Lente ng matatandang Waraynon

1. Introduksyon

Ang pagdadalaga ay isa sa mga masalimuot na yugto sa pagpapalaki ng mga magulang sa anak. Kinakailangan ito ng gabay para hindi ito maligaw ng landas sapagkat dito nagaganap ang malaking pagbabago sa kabuoang aspeto ng tao- sosyal, emosyunal at sa pisikal na pagbabago. Inilarawan ni Stanley Hall (1844-1924), ang Ama ng Konseptong Adolescence (Father of Adolescence) ang lumikha ng termino. Sinabi niya na ito ay panahon ng bagyo at stress sa buhay ng tao. Paliwanag pa ni Hall, sa yugtong ito ay pangkaraniwan nang may salungatan (conflict) sa pagitan ng isang tinedyer at kaniyang mga magulang. Mayroon ding mga pagkagambala sa mood, at potensyal na magkaroon ng mapanganib na pag-uugali (risky behavior). Ang *puberty* ang hudyat ng pagsisimula ng *adolescence*. Ang buong yugto ng adolescence ay maaaring mahati sa tatlong yugto: (a) *early adolescence*: humigit-kumulang 11-14 taong gulang, (b) *middle adolescence*: humigit-kumulang 15-17 taong gulang at (c) *late adolescence*: humigit-kumulang 18-21 taong gulang) (Eugenio, Marissa. 21 April 2021 “Pagkilala sa Sarili: Mahalaga sa Pansariling Kaunlaran”).

Malaki ang gampanin ng mga magulang sa paggabay ng kanilang mga anak lalo na sa babaeng nagsisimula pa lamang magdalaga. Isa sa mga alalahanin at tungkulin ng ina ay ang ipaliwanag ang malaking pagbabagong nagaganap sa aspetong pisikal tulad ng paglaki, pagbabago ng katawan at ang pagrereglá. Sa artikulong Hesperian health guide, 2017 ipinaliwanag rito na ang pagkakaroon ng regla ay palatandaan na puwede nang magbuntis ang babae. Walang makakatiyak kung kailan siya eksaktong magsisimula ng pagregla. Madalas mangyari ito pagkatapos lumaki ang suso at magsimulang tumubo ang mga buhok sa katawan. Ilang buwan bago ang unang regla, maaaring may mapansing pamamasa mula sa puwerta, at mamantsahan ang panloob na saplot. Sa gabay ng ina ay napapahalagahan ng anak ang tungkol sa mga dapat isaalang-alang sa kalinisang pisikal sa unang pagrereglá ng anak na babae. Mahalaga rin gabay, suportang emosyunal at sosyal ng mga kaanak sa dalaga para maihanda ang kanyang sarili sa mga hamon sa buhay lalong higit na maipaunawa ang kahalagahang pansarili bilang dalaga at ang pagiging mabuting ina sa kanyang magiging anak sa hinaharap o sa pagkakaroon ng pamilya.

May mga pag-aaral at mga artikulong nagsasaad kaugnay sa mga paalala at gabay sa pansariling pag-aangkop sa pagdadalaga sa aspetong pagpapahalagang pangkatuhan inilahad ni Hurlock (1982) na mahalagang malinang ang pagkakaroon ng mga pagpapahalaga (values) na gabay sa mabuting asal. Sa yugto ng pagdadalaga o pagbibinata, kailangang mahubog ang iyong mga pagpapahalaga. Kailangang maging maingat at `di padalos-dalos sa mga gagawing pagpapasya at kailangang maging bukas sa pagtanggap ng tulong o payo mula sa mga taong nagmamalasakit at nagpapamalas ng mabuting pamumuhay. Kritikal ang panahon ng pagdadalaga o pagbibinata. Ito ay maaaring bumuo o sumira ng iyong kinabukasan. Ang pinakamahalaga, kailangang buong-buo ang iyong tiwala sa iyong sarili at sa iyong mga kakayahan. Mahalaga ito upang mapagtagumpayan mo ang anumang hamon na iyong kakaharapin. Mahirap ang pinagdaraan mo, ngunit tandaan na hindi ka nag-iisa. Lahat ng nagdadalaga o nagbibinata ay may katulad na pinagdaraan. Maiiba lamang ito ayon sa kung paano mo isinabuhay ang mga kakayahan at kilos na kinakailangan para mas mapaunlad mo ang iyong sarili at ang iyong pagkatao.

Sa aspetong emosyonal ay inilahad sa artikulo ng Gumising (2006) tungkol sa paghahanda sa iyong anak sa kaniyang unang regla ay hinikayat ng manunulat na bigyan ng karagdagang impormasyon at emosyonal na suporta na kailangan ng kabataang babae sa kanyang unang pagregla, kahit alam ng kabataang babaing ito ang kanilang gagawin kapag nireglá sila, kadalasan nang hindi pa rin nila gaanong alam kung paano kokontrolin ang iba't ibang emosyon at damdaming nararanasan sa panahon ng pagrereglá. Kaya mahalaga ang suporta ng lola, ate at ang kanilang nanay tungkol sa usaping ito. Samantala sa aspetong pisikal, ipinapakita ang unibersal na kahalagahan ng kalinisan, kasabay sa yugto ng pagdadalaga ang pagkakaroon ng buwanang dalaw o regla ang babae kaya inilarawan ito sa Levitico 15: 19 na kung ang babae ay agasan ng lalaki ang umaagas sa kaniyang

laman ay dugo, ay mapapasakaniya ang karumihan ng pitong araw: at lahat ng humipo sa kaniya ay magiging karumaldumal hanggang hapon.

Ang pangkalahatang pananaw na nabanggit sa mga naunang pag-aaral ay nagsilbing batayan sa tamang pagpapalaki ng mga magulang sa anak lalo na yugto ng pagdadalaga at pagbibinata. Subalit ang Pilipinas ay isang multicultural na bansa dahil nahahati ito sa pulo-pulo at bawat pangkat etniko ay may kanya-kanyang paniniwala sa paraan ng pagpapalaki sa kanilang mga anak batay sa mga paniniwalang nakagisnang at natutuhan nila sa kanilang mga ninuno. Binanggit ni Andres (1991) na gaano man ka primitibo ang komunidad ay may “likas na itong karunungan” na nakaugat sa kanilang katutubong kultura. Dagdag pa ni Orito (2015) na malaki ang nagawang impluwensiya ng mga pamahiin sa usaping kultura, buhay, kabiguan, tagumpay, kalungkutan at kaligayahan ng mga Pilipino. Ang kabuoang pananaw ng isang tao ay hinulma ng kanyang karanasan at kulturang nakaugat kung paano siya pinalaki ng kanyang komunidad.

Kaugnay nito ang pagbuo ng isang pamilya ay makikita kung paano ginabayan ang babae at lalake ng kanilang mga magulang na maituturo sa kanilang mga anak. Sa konteksto ng mga Pilipino ay makikita sa mga pamahiin ang ilang paghahanda at paggabay ng mga ninuno sa kanilang mga anak na dalaga at binata sa maging buong sa lipunang kanilang ginagalawan katulad na lamang sa pag-aaral ni Grey (2016) na pinapahalagahan ng mga Aeta ang paniniwala sa bulong, tungkol sa pagpapalundag ng batang babae na dinatnan unang ng regla upang hindi humaba ang panahon ng kanyang pagrereglá. Samantala sa yugto ng pagbibinata ay inilarawan din ni Hays (2001) ang kulturang Pilipino sa mga pagpapahalagang ipinapakita sa pagpapatuli ay ang pagiging handa at matapang na indibiduwal sapagkat papasok na siya sa kahustuhang gulang at handang humarap anumang hamon sa buhay. Pinatunayan ito sa pag-aaral ni Grey (2016) sa kultura ng mga Aeta sa Cordillera na hindi lamang tanda na nagbibinata ang lalaki kundi batayan din ito na may mahalagang gampanin na siya sa lipunan, para sa mga Cordillera ang pagtutuli sa bata ay ang pagtanggap nito sa kanilang tribu bilang ganap na lalaki, na may kakayahang mamuno. Iniliahad ni Andres (1991) sa Pilosopiyang Pilipino na upang sabihin na malakas at matapang ang lalaking Pilipino ay kailangan na siyang tuli sa edad na dose, kung hindi ay matatawag siyang duwag at supot, kapag hindi naman makapagbigay ng anak sa kanyang asawa ay tutoring siyang mahina, baog o hindi tunay na lalaki. Mababatid na ang mga paniniwala at kaisipan na sinusunod sa isang kultura ay nagiging batayan upang malampasan ang anumang suliraning pangkapaligirang. Binanggit ni Siogo (2015) na ang iba't ibang paniniwala sa kasabihan at pamahiin ay bahagi na ng ating kulturang Filipino at ito ay naiimpluwensyahan ng mga nagaganap sa ating paligid o kaya naman ng mga bagay nagbibigay-takot sa mga tao. Dagdag naman ni Jovina (2013), ang mga sinaunang Pilipino ay tulad ng mga tao sa ibang bansa na may paniniwalaan ding mga pamahiin na karaniwan gabay nila sa pang-araw-araw na pamumuhay. Mababatid sa mga pag-aaral na may malaking gampanin ang mga magulang sa anak na nasa yugto ng pagdadalaga ang pagsunod sa mga pamahiing itinuro sa kanila ng mga matatanda para maging maayos ang kanilang buhay at sa hinaharap.

Sa pag-aaral na ito mahalagang maidokumento ang mga katutubong konsepto sa pagdadalaga ng mga Waraynon upang mapanatili ang tradisyunal na paraan sa pagpapasunod ng kagandang asal at sa ugnayan ng mga magulang at anak bilang sosyal na responsibilidad sa pamamagitan ng pagsunod sa mga pamahiin sa pagdadalaga partikular na sa pagrereglá. Sa pagsasakatutubo sa mga pamahiing ito mababatid ang mayamang paniniwala kaugnay sa pagdadalaga ng mga Waraynon at mga pagpapahalagang Pilipino nakapaloob sa mga pamahiing ito. Sa pag-aaral na ito nakaangkla angkla ang pagpapanatili at pagpapayaman ng panitikang lokal susog sa Republic Act No. 7356 nabuo ang National Commission for Culture and the Arts (NCAA) na may mandatong maitaguyod at maprotektahan ang makasaysayang kultura at pamana ng bansa. Sa hangarin din ng mananaliksik na maituro ang mga pamahiin at iba pang awral na panitikang lokal batay sa panawagan ng Kagawaran ng Edukasyon na nakasaad sa Akta Republika 10533 o ang Pinaunlad na Pangunahing Edukasyon 2013, ang lokalisasyon at kontekstuwalisasyon ng mga kagamitang panturo para maiangkop sa pansariling pananaw at lipunang ginagalawan ng mga mag-aaral.

1.1 Layunin ng Pag-aaral

Nilayon sa pag-aaral na ito na maidukumento ang katutubong konsepto ng mga Waraynon kaugnay sa pagrereglá ng babae na kakikitan ng mayamang pamahiin. Ganoon din ang mga pagpapahalagang kultural na nakapaloob sa mga pamahiing ito. Mahalagang maitala ang mga ito bilang bahagi para sa preserbasyon at pagpapayaman ng panitikang lokal.

2. Metodolohiya

Ginamit ang desinyong etnograpiya sa pangangalap ng mga impormasyon kaugnay sa pamahiin sa pagrereglá ng mga babaeng Waraynon. Saklaw sa gawaing ito ang panayam, pakikipagkuwentuhan, obserbasyon, pagrerekord sa mga salaysay ng mga impormante na may malawak na kaalaman sa pamahiing ito. Sa pagsusuri sa mga pagpapahalagang kultural ay pinagbatayan ang pitong pangunahing pagpapahalagang pagpapakatao ng DepEd. Values Education Program (VEP) of 1997. Sinuri ito batay sa dimensyong pisikal, espirituwal, intelektuwal, politikal, sosyal, moral at ekonomik.

Pinagbatayan ng pag-aaral na ito ang Lungsod Tacloban ng Hilagang Leyte sapagkat ito ang sentro ng bayan ng lalawigan ng Leyte. Nasa *purposive sampling* ang paraan sa pagpili ng dalawang barangay na kumakatawan sa Lungsod Tacloban, ibinatay ito sa mga salik na nakaiimpluwensiya sa paglinang ng panitikang Pilipino gaya ng: (a.) liblib na lugar (b.) baybaying-dagat (c.) liblib na bundok at (d) sentro ng bayan ng lalawigan ng Leyte.

Nasa paraang *purposive sampling* din sa pangangalap ng impormante na kung saan bukas ang mananaliksik sa pagkuha ng impormante depende sa kawilihan at sa panahong handang ilaan sa oras ng panayam. Pinagbatayan din sa pagkuha ng impormante ang sumusunod: (a.) mga matatandang babaeng Waraynon (b.) ipinanganak at naninirahan sa komunidad (c.) inirekomenda ng residente at opisyal ng barangay na maalam sa mga pamahiin (d.) Taclobanon na handang magbahagi ng kaalaman kaugnay sa pamahiing sa pagdadalaga at pagbibinata. Sa pangangalap ng impormante ay isinaalang-alang ang etikal na konsiderasyon sa pamamagitan ng paghingi ng pahintulot bago ang panayam, kawilihang magbahagi ng kaalaman at sa pananatiling anonimite ng impormante.

Semi-structured na talatanungan ang instrumentong ginamit sa pag-aaral na kung saan bukod sa mga tanong na makikita sa talatanungan ay bukas din ang mananaliksik at mga impormante sa mga karagdagang tanong at sagot sa oras ng panayam. Ibinatay ang ilang katanungan sa pagkuha ng mga impormasyon sa “Gabay sa Lingguwistikong Etnograpiya ng Sentro at Kultura (SWAK). Dalawang beses sinuri ang talatanungan ng mga piling propesor sa wika at panitikan bago gawin ang pinal na rebisyon ng instrumento

Sa pangangalap ng datos ay humingi muna ng pahintulot ang mananaliksik sa mga kapitan ng dalawang barangay sa pamamagitan ng liham na nagpapahintulot na makapagsagawa ng panayam sa kanilang lugar. Sa tulong ng mga opisyal at residente ng barangay ay natukoy ang mga impormanteng magbibigay-kaalaman kaugnay sa pamahiing nabanggit. Sa pagbibigay-pahintulot at kawilihang inilaan ng mga impormante ay naisagawa ang panayam. Karaniwang usapan ang daloy ng panayam, sa pamamagitan ng *voice recorder* ay naitranskrayb ang panayam at isinalin sa wikang Filipino ang mga nabanggit na paniniwala.

Sa pagsasalin ay pinanatili ang mga salitang kultural sapagkat mahalaga ito sa pagpapaunlad na leksikograpiyang Filipino. Isinagawa ang pagsusuring tematiko na kung saan ibinatay ang katutubong konsepto sa pamahiin sa pagrereglá. Saka sinuri ang mga pagpapahalagang kultural batayan sa pitong pangunahing pagpapahalagang pagpapakatao ng DepEd. Values Education Program (VEP) of 1997. Sinuri ito batay sa dimensyong pisikal, espirituwal, intelektuwal, politikal, sosyal, moral at ekonomik.

3. Resulta ng Pag-aaral

Mababatid sa Talahanayan 1 na ang pamahiin sa pagrereglá ay nauri sa apat na kategorya ang sumusunod ay mga bulong upang kuminis ang mukha, mga bulong sa unang pagregla ng babae at mga ipinagbabawal na gawi

at gawain sa babaing dinatnan ng unang regla. Sa unang yugto mababatid ang ilang pamahiin upang kuminis ang mukha ng dalaga, sinusunod pa rin ng mga taganayon at pampang ang pamahiing ito na “*Sa unang beses na magkaroon ng regla ang babae, babanlawan ng isang beses ang nareglahan niyang panty, ipamumunas ito sa kanyang mukha para maging makinis ito.*” Ginagamit din bilang bulong ang puti ng itlog upang mawala ang tigyawat sa mukha ng babae at lalaki tulad na lang sa pamahiing ito na “*Kapag may tigyawat ang lalaki o babae, kailangan niyang maglagay ng puti ng itlog sa kanyang mukha para mawala ang tigyawat.*” Karaniwan na ring itinuturo ng mga ina sa kanilang anak na babae ang pagpahid ng rosas sa pisngi kanyang unang pagregla upang magmamula-mula ito, tulad na lamang sa pamahiing ito na “*Sa unang beses sa pagregla ng babae, kukuha ang kanyang ina ng tatlong pirasong rosas at pipigain ito sa isang tabong tubig at ipapahid sa mukha ng babae upang hindi ito magkaroon ng tigyawat at magmula-mula rin ang kanyang mukha. Maaari rin itong ipahid sa ulo niya ng tatlong beses para hindi siya magkaroon ng tigyawat at hindi rin maantala ang kanyang regla*” ayon sa mga impormante, kaya rosas ang ipinapahid upang mabulungan ang pisngi ng dalaga para maging makinis at magmamula-mula ito.

Talahanayan 1

Mga matatandang paniniwala o pamahiin ng tungkol sa buwanang dalaw ng kababaihan

Mga Bulong Upang Kuminis ang Mukha	
bulaklak na rosas	Sa unang beses sa pagregla ng babae, kukuha ang kanyang ina ng tatlong pirasong rosas at pipigain ito sa isang tabong tubig, ipapahid sa pisngi ng babae upang hindi ito magkaroon ng tigyawat at magmula-mula rin ang pisngi. Maaari din itong iwisikwisik sa ulo niya ng tatlong beses upang hindi rin maantala ang kanyang regla.
itlog	a. Sa unang regla ng babae, kailangan niyang kumuha ng itlog at ibubukod ang puting parte nito, saka niya ipapahid sa mukha para hindi siya magkaroon ng tigyawat. b. Kapag may tigyawat ang lalaki o babae, kailangan niyang maglagay ng puti ng itlog sa kanyang mukha para mawala ang tigyawat.
regla sa panty	Sa unang beses na magkaroon ng regla ang babae, babanlawan ng isang beses ang nareglahan niyang <i>panty</i> , ipamumunas ito sa kanyang mukha para maging makinis ito.
Mga Bulong sa Unang Pagregla ng Babae	
bulak	Sa unang regla ng babae ay kailangan niyang magkuyom ng bulak saka bubulungan siya ng kanyang ina sa pagsasabi na “Matulad ka sana sa bulak na ito na maging magaan ang iyong katawan, walang iniindang karamdaman o sakit ang iyong pagregla.”
gabi	a. Hahakbangan ang halamang gabi ng tatlong beses upang tatlong araw lang ang kanyang regla. b. Sa unang beses na datnan ng regla ang babae ay pinapahakbang ito sa dahon ng gabi para madaling matanggal ang mantsa ng panting may regla. c. Sa unang beses na datnan ng regla ang babae, pinahahakbang siya sa dahon ng halamang gabi upang hindi matagisan ng dugo.
baitang	a. Kapag ang dalaga ay datnan ng unang regla ay kailangan malaman ito ng kanyang ina upang mapagsabihan siya na lumundag sa tatlong baitang ng hagdanan mula sa taas, at buhusan siya ng tubig ng tatlong beses para umabot lamang ng tatlong araw ang kanyang regla. b. Sa unang beses na datnan ang babae ng regla, sakaling walang hagdanan ang bahay, maglalagay siya ng tatlong patpat sa sahig saka hahakbangan niya ito upang mabulungan siya nito na, “Sana tatlong araw lang ang iyong pagregla.” c. Sa unang beses na datnan ng regla ang babae, pinalulundag ito ng tatlong baitang para tatlong araw lang ang kanyang regla. d. Sa unang beses na reglahin ang babae, pinaliliguan ito ng tatlong tabong tubig na babad ang mga pulang bulaklak, upang tatlong araw lang ang kanyang regla.
pinggan	Sa unang regla ng babae ay pahahakbangin siya ng malinis na plato upang hindi dumikit ang dugo sa <i>panty</i> at matanggal agad ang mantsa kapag ito’y lalabhan.
saingan	Sa unang regla ng babae ay kailangan niyang dumiin sa saingan na may tatlong hugis at ibubulong na, “Mabulong sana ang aking regla na datnan ako ng tatlong araw lamang.”

Mga Hindi Puwedeng Gawin ng Isang May Regla

1. Bawal maglalakad sa dalampasigan ang babae kapag siya'y may regla, baka siya malihian ng kawáy (lamandagat na may talukap at sungay) na maaaring maging dahilan ng kanyang pagkakasakit sa obaryo.
 2. Bawal uminom o kumain ng maaasim ang babaeng may regla, upang hindi maantala ang kanyang regla. Mas mainam kung siya ay iinom ng mapapait na inumin dahil mabisang pampaobra ito sa regla.
 3. Sa unang regla ng babae ay bawal siyang lumabas ng bahay at maglakad, baka siya makahakbang ng ipot at iba pang dumi ng hayop dahil mangangamoy ang kanyang regla.
 4. Bawal maligo ang babeng may regla sa dagat dahil baka maantala ang kanyang regla.
 5. Bawal maligo ang babaeng may regla dahil maaari siyang mabaliw.
 6. Bawal sumama sa pangngisda ang babaeng may regla dahil malas daw ito at walang mahuhuling isda.
 7. Bawal umupo nang matagal ang babae sa pintuan kapag siya'y may regla dahil sa oras ng kanyang panganganak ay mauong-ong (mananatili at matagal lumabas sa puwerta) ang bata sa kanyang puwerta.
 8. Bawal umupo nang matagal sa may pintuan ang babaeng may regla para hindi siya mahirapan sa panganganak.
 9. Bawal umupo o bumuka-bukaka ang babaeng may regla sa pintuan baka hindi raw matuloy sa araw na ikasal na siya, dahil marami ang magiging balakid sa araw ng kanyang kasal.
 10. Bawal sumama sa pangngisda ang may regla, dahil ito ay nagpapalakas sa daloy ng dugo na maaari niyang ikapanghina.
 11. Kapag nasugatan ang lalaki ay dapat walang may lalapit na babae dahil lalakas lamang ang daloy ng dugo ng kanyang sugat dahil duguin ang babae.
 12. Bawal maglakad sa sapà at dalampasigan ang may regla, dahil baka siya makahakbang at malihian ng mga ipinagbabawal sa kanya kagaya na lamang ng bisolang isda at iba pang makamandag na lamandagat, na maaaring maging dahilan sa pagkaantala ng kanyang regla. Nagagamot naman ito sa pamamagitan ng orasyon o bulong na datnan sana siya ng regla sa susunod na buwan.
 13. Naantala ang regla ng babae kapag siya'y mahilig maligo.
 14. Bawal pumunta sa sakahan at hakbangan ang mga halamang-gulay kapag may regla o buntis ang babae, dahil malalanta at masisira ang mga pananim.
-

Nakaugalian na rin ng mga inang taganayon at pampang ang pagpapaalala sa kanilang anak na babae na ipagbilin sa kanila kung sila ay datnan ng unang regla. Mahalagang malaman ito ng kanilang ina upang mapaghandaan ang sumusunod na pamahiin: *“Kapag ang dalaga ay datnan ng unang regla ay kailangan malaman ito ng kaniyang ina upang mapagsabihan siya na lumundag sa tatlong baitang ng hagdanan”* at *“Sakaling walang hagdanan ang bahay, maglalagay siya ng tatlong patpat sa sahig saka hahakbangan niya ang mga ito”* ayon sa mga impormante, ang tatlong hagdan o patpat ay ibinubulong ng ina sa kanilang anak na tatlong araw lamang ang haba ng pagreregla. Bukod sa hagdan at patpat, ibinubulong din ito sa saingan, tulad na lamang sa pamahiing ito na *“Sa unang regla ng babae ay kailangan niyang dumiin sa saingan na may tatlong poste at ibubulong na, “Mabulong sana ang aking regla na datnan ako ng tatlong araw lamang”* ayon sa impormanteng taganayon, naibubulong sa tatlong poste ng saingan sa tatlong araw na pagreregla ng babae.

May mga paniniwala rin ang mga taganayon at pampang upang madaling matanggal ang mantsang nireglahan ng babae, tulad na lamang sa mga paniniwalang ito na *“Sa unang beses na datnan ng regla ang babae ay pinapahakbang ito sa dahon ng gabi para madaling matanggal ang mantsa sa panty na isinuot niya”* ayon sa mga taganayon at pampang, kaya gabi dahil ang dahon nito'y `di madali-daling makapitan ng dumi at ibinubulong ito upang madaling matanggal ang nireglahan ng babae. Ibinubulong din ito para hindi tagsan ng regla ang *panty*, makikita rin sa katangian ng gabi na kahit ilubog ito sa tubig ay `di ito dali-daling mababasa. Ginagamit din ang plato bilang bulong sa regla ng babae, mababatid sa pamahiing ito na *“Sa unang regla ng babae ay pahahakbangin sa malinis na plato upang hindi dumikit ang dugo sa panty at matanggal agad ang mantsa kapag ito'y lalabhan”* ibinubulong ng matatanda ang plato sa regla ng *panty* na matanggal agad ang mantsa nito tulad sa plato na madali itong hugasan kahit anong sebo ang kumapit nito.

Marami rin ang paniniwalang itinuro ng mga magulang sa kanilang mga anak na babae tungkol sa mga pag-iingat tuwing nagkakaregla sila, tulad na lamang sa mga pamahiing ito na *“Bawal maligo ang babaeng may regla dahil maaari siyang mabaliw”* ayon sa mga impormante, kapag maligo ang babae sa kanyang pagreregla ay aakyat ang dugo sa utak na maaari mauwi sa pagkabaliw kaya nakasanayan na sa kanayunan na hindi maligo ang mga babae sa tuwing nireregla sila. Sa mga tagapampang naman, mahigpit na pinaaalalahanan ng mga magulang ang kanilang mga anak tungkol sa pagligo sa ilog kapag sila'y may regla, tulad na lamang sa sumusunod na pamahiin: *“Bawal maligo ang babaeng may regla sa dagat dahil baka maantala ang kanyang regla”* at *“Bawal uminom o kumain ng maaasim ang babaeng may regla, upang hindi maantala ang kanyang regla”* ayon sa

matatanda, ang maasim na pagkain ay masyadong matapang sa katawan kaya namumuo ang regla ng babae. Ipinapayo ng matatanda na sa halip uminom ng maaasim ay mapapait na lamang ang inumin tulad na lang sa pamahiing ito na “*Mas mainam kung siya ay iinom ng mapapait tulad sa pinkuluang ugat ng mga halamang gamot dahil mabisang pampaobra ito sa regla*” ayon sa mga impormante, ang mapapait na inumin ay mabisang panlinis sa katawan kaya ipinapayo nila na uminom nito sapagkat mainam ito sa kalusugan ng nagreregla.

May mga paniniwala rin ang mga taganayon at pampang hinggil sa magiging kapalaran ng kanilang anak kapag hindi sundin ang sumusunod na pamahiin: “*Bawal umupo nang matagal ang babae sa pintuan kapag may regla dahil sa oras ng kanyang panganganak ay mauong-ong (mananatili at matagal lumabas sa puwerta) ang bata sa kanyang puwerta,*” “*Bawal umupo nang matagal sa may pintuan ang babaeng may regla para hindi siya mahirapan sa panganganak*” at “*Bawal umupo o bumuka-bukaka ang babaeng may regla sa pintuan baka hindi raw matuloy ang kanyang kasal sa hinaharap, dahil marami ang magiging balakid sa araw ng kanyang kasal*” ayon sa mga taganayon at pampang, ang pintuan ay daanan ng tao kaya hindi ito dapat harangan, kapag manatili nang matagal ang buntis sa kauupo sa pintuan ay parang hinarangan na rin niya ang bata na hindi ito makalabas sa puwerta.

May pag-iingat ding sinusunod ang mga tagapampang tuwing dinadatnan ng regla ang kanilang anak, tulad na lamang sa mga pamahiing ito na “*Bawal maglakad sa dalampasigan ang babae kapag siya’y may regla baka siya malihian ng kawáy (lamandagat na may talukap at sungay) na maaaring maging dahilan ng kanyang pagkakasakit sa obaryo*” ayon sa mga tagapampang, iniuugnay sa *kawáy* ang pagkaantala sa regla ng babae na nauuwi sa pagkakasakit sa obaryo. Nakasasama rin sa kalusugan ng babae ang pagsama niya sa laot ayon sa pamahiin na “*Bawal sumama sa pangingsida ang may regla, dahil ito ay nagpapalakas sa daloy ng dugo na maaari niyang ikapanghina*” at “*Bawal sumama sa pangingsida ang babaeng may regla dahil malas daw ito at walang mahuhuling isda*” ayon sa mga tagapampang, iniuugnay ang regla sa pagkatalo, tulad na lamang sa pagkatalo sa sabong, sa labanan at iba pa kaya malaki ang posibilidad na hindi sila makahuli ng isda.

Sa kabuoan, marami pa rin ang mga pag-iingat at mga ibinubulong ng mga taganayon at pampang sa kanilang anak na babae na dinatnan ng regla lalo na sa una niyang pagregla. Halos magkakatulad ang paraan ng pambubulong ng mga taganayon at pampang kapag dinatnan ng unang regla ang babae tulad na lamang sa paghakbang sa hagdan o patpat, pagpaghid ng rosas sa pisngi, pagpahid ng panting may regla sa mukha. Sinusunod pa rin ang mga pamahiin tuwing may regla ang babae tulad na lamang sa pagligo, pag-upo sa tarangkahan, pagkain ng isdang bisolan, maglakad sa dalampasigan at sumama sa pangingsida.

Talahanayan 2

Mga pagpapahalagang kultural sa mga pamahiin sa pagreregla

Mga Matatandang Paniniwala o Pamahiin Kaugnay sa Pagreregla	Pagpapahalagang Kultural
	Dimensyong Espirituwal, Pisikal ,Sosyal
Sa unang beses sa pagregla ng babae, kukuha ang kanyang ina ng tatlong pirasong rosas at pipigain ito sa isang tabong tubig at ipapahid sa pisngi ng babae upang hindi ito magkaroon ng tigyawat at magmula-mula rin ang kanyang pisngi. Maaari din itong ipahid sa ulo niya ng tatlong beses para hindi siya magkaroon ng tigyawat at hindi rin maantala ang kanyang regla.	Pangangalaga sa kalinisang pangkatawan. Pananalig sa kagandahang pisikal. Paniniwala sa bulong.
Sa unang regla ng babae, kailangan niyang kumuha ng itlog at ibubukod ang puting parte nito, saka niya ipapahid sa mukha para hindi siya magkaroon ng tigyawat.	Pananalig sa kagandahang pisikal. Paniniwala sa bulong.
Kapag may tigyawat ang lalaki o babae, kailangan niyang maglagay ng puti ng itlog sa kanyang mukha para mawala ang tigyawat.	Pananalig sa kagandahang pisikal. Paniniwala sa bulong.
Sa unang beses na magkaroon ng regla ang babae, babanlawan ng isang beses ang nareglahan niyang <i>panty</i> , ipamumunas ito sa kanyang mukha para maging makinis ito.	Pananalig sa kagandahang pisikal. Paniniwala sa bulong.
Sa unang regla ng babae ay kailangan niyang magkuyom ng bulak saka bubulungan siya ng kanyang ina sa pagsasabi na “Matulad ka sana sa bulak na ito na maging magaan ang iyong katawan, walang iniindang karamdaman o sakit ang iyong pagregla.”	Pangangangalaga sa kalusugang pisikal. Paniniwala sa bulong. Pagiging responsableng magulang.

<p>Hahakbangan ang halamang gabi ng tatlong beses upang tatlong araw lang ang kanyang regla. Sa unang beses na datnan ng regla ang babae ay pinapahakbang ito sa dahon ng gabi para madaling matanggal ang mantsa sa <i>panty</i> na isinuot niya. Kapag ang dalaga ay datnan ng unang regla ay kailangan malaman ito ng kaniyang ina upang mapagsabihan siya na lumundag sa tatlong baitang ng hagdanan mula sa taas, at buhanan siya ng tubig ng tatlong beses, upang tatlong araw lamang ang kanyang regla. Sa unang beses na datnan ang babae ng regla, sakaling walang hagdanan ang bahay, maglalagay siya ng tatlong patpat sa sahig saka hahakbangan niya ito upang <i>mabulngan</i> siya nito na, “Sana tatlong araw lang ang iyong pagregla.” Sa unang beses na datnan ng regla ang babae, pinalulundag ito ng tatlong baitang ng hagdanan para tatlong araw lang ang kanyang regla. Sa unang beses na reglahin ang babae, pinaliliguan ito ng tatlong tabong tubig na may babad ng mga pulang bulaklak, upang tatlong araw lang ang kanyang regla. Sa unang regla ng babae ay pahahakbangin sa malinis na plato upang hindi dumikit ang dugo sa <i>panty</i> at matanggal agad ang mantsa kapag ito’y lalabhan. Sa unang regla ng babae ay kailangan niyang dumiin sa saingan na may tatlong hugis at ibubulong na, “Mabulong sana ang aking regla na datnan ako ng tatlong araw lamang”. Bawal maglalakad sa dalampasigan ang babae kapag siya’y may regla, baka siya malihian ng <i>kawáy</i> (lamandagat na may talukap at sungay) na maaaring maging dahilan ng kanyang pagkakasakit sa obaryo. Bawal uminom o kumain ng maaasim ang babaeng may regla, upang hindi maantala ang kanyang regla. Mas mainam kung siya ay iinom ng mapapait na inumin dahil mabisang pampaobra ito sa regla. Sa unang regla ng babae ay bawal siyang lumabas ng bahay at maglakad, baka siya makahakbang ng ipot at iba pang dumi ng hayop dahil mangangamoy ang kanyang regla. Bawal maligo ang babaeng may regla sa dagat dahil baka maantala ang kanyang regla. Bawal maligo ang babaeng may regla dahil maaari siyang mabaliw.</p> <p>Bawal sumama sa pangingsda ang babaeng may regla dahil malas daw ito at walang mahuhuling isda. Bawal umupo nang matagal ang babae sa pintuan kapag may regla dahil sa oras ng kanyang panganganak ay <i>mauong-ong</i> (mananatili at matagal lumabas sa pwerta) ang bata sa kanyang puwerta. Bawal umupo nang matagal sa may pintuan ang babaeng may regla para hindi siya mahirapan sa panganganak. Bawal umupo o bumuka-bukaka ang babaeng may regla sa pintuan baka hindi raw matuloy ang kanyang kasal sa hinaharap, dahil marami ang magiging balakid sa araw ng kanyang kasal. Bawal sumama sa pangingsda ang may regla, dahil ito ay nagpapalakas sa daloy ng dugo na maaari niyang ikapanghina. Bawal maglakad sa sapa o dalampasigan ang may regla, dahil baka siya makahakbang at malihian ang mga ipinagbabawal sa kanya kagaya na lamang ng <i>bisolang isda</i> at iba pang makamandag na lamandagat, na maaaring maging dahilan sa pagkaantala ng kanyang regla. Nagagamot naman ito sa pamamagitan ng orasyon o bulong na datnan sana siya ng regla sa susunod na buwan. Naantala ang regla ng babae kapag siya’y mahilig maligo. Bawal pumunta sa sakahan at hakbangan ang mga halamang-gulay kapag may regla o buntis ang babae, dahil malalanta at masisira ang mga pananim.</p>	<p>Pananalig sa kalinisang pisikal. Paniniwala sa bulong. Pananalig sa kalinisang pisikal. Paniniwala sa bulong.</p> <p>Pananalig sa kalinisang pisikal. Paniniwala sa bulong. Pagiging responsableng magulang.</p> <p>Pananalig sa kalinisang pisikal. Paniniwala sa bulong.</p> <p>Pananalig sa kalinisang pisikal. Paniniwala sa bulong.</p> <p>Pananalig sa kalinisang pisikal. Paniniwala sa bulong.</p> <p>Pananalig sa kalinisang pisikal. Paniniwala sa bulong.</p> <p>Pananalig sa kalinisang pisikal. Paniniwala sa bulong.</p> <p>Pangangalaga sa kalusugang pisikal. Paniniwala sa bulong.</p> <p>Pangangalaga sa kalusugang pisikal. Paniniwala sa bulong.</p> <p>Pananalig sa kalinisang pisikal. Paniniwala sa bulong.</p> <p>Pangangalaga sa kalusugang pisikal. Paniniwala sa bulong. Pangangalaga sa kalusugang pisikal. Paniniwala sa bulong. Paniniwala sa swerte</p> <p>Paniniwala sa bulong. Kahandaan sa sarili.</p> <p>Paniniwala sa bulong. Kahandaan sa sarili Paniniwala sa bulong. Kahandaan sa sarili.</p> <p>Pananalig sa kalikasan. Pangangalaga sa kalusugang pisikal. Paniniwala sa bulong. Pananalig sa albularyo. Pangangalaga sa kalusugang pisikal.</p> <p>Pangangalaga sa kalusugang pisikal. Paniniwala sa bulong. Paggalang sa kalikasan.</p>
--	---

Sa pagreregla, nahahanay sa dimensyong sosyal ang pagpapahalagang kultural sa pagsunod sa mga bulong na itinuturo ng ina sa kanyang anak na dinatnan ng unang regla. Samantala, maiuugnay naman sa dimensyong espirituwal ang pagbulong sa mga halaman sapagkat sinasamahan ito ng pakiusap sa kalikasan tulad na lamang sa pamahiing ito na “*Hahakbangan ang halamang gabi ng tatlong beses upang tatlong araw lang ang kanyang*”

regla” at “*Sa unang regla ng babae ay kailangan niyang dumiin sa saingan na may tatlong hugis at ibubulong na, “Mabulong sana ang aking regla na datnan ako ng tatlong araw lamang,” “ Sa unang beses na reglahin ang babae, pinaliliguan ito ng tatlong tabong tubig na may babad ng mga pulang bulaklak, upang tatlong araw lang ang kanyang regla,”* at “ *Sa unang beses na datnan ang babae ng regla, sakaling walang hagdanan ang bahay, maglalagay siya ng tatlong patpat sa sahig saka hahakbangan niya ito upang mabulngan siya nito na, “Sana tatlong araw lang ang iyong pagregla.”* Ang paniniwala tungkol sa ibinubulong na tatlong patpat, baitang at tabong tubig ay iniugnay sa tatlong araw na haba ng regla ng babae. Pinaniniwalaan ng mga impormante na magkakatutuo ang bulong na ito na abútan lamang ng tatlong araw ang regla ng babae .

Sa mga liblib na lugar, pinaniniwalaan ito ng mga magulang, kadalasan ina ang nagtuturo nito sa kanyang anak sapagkat dumaan na siya sa yugtong ito. Mahalagang malaman ito ng ina na niregla ang kanyang anak upang magabayan ang kanyang anak kung ano ang dapat gawin. Nakatutulong ang bulong na ito sa babaeng dinatnan ng unang regla upang maging malinis siya sa panahon ng kanyang pagreregla at mahalagang maituro ito ng mga magulang sa kanilang anak upang maituro rin niya ang mga ito sa hinaharap.

Makikita rin dito ang pagpapahalaga sa pananalig sa kagandahang pisikal tulad na lamang sa mga bagay na ibinubulong ng ina sa kanyang anak upang magkaroon ito ng makinis na balat sa mukha , tulad na lamang sa pamahiing ito na “*Sa unang regla ng babae, kailangan niyang kumuha ng itlog at ibubukod ang puting parte nito, saka niya ipapahid sa mukha para hindi siya magkaroon ng tigyawat*” at “ *Sa unang beses na magkaroon ng regla ang babae, babanlawan ng isang beses ang nareglahan niyang panty, ipamumunas ito sa kanyang mukha para maging makinis ito.*” Iniingatan ang pamahiing ito ng babaeng dinatnan ng unang regla, kadalasan natutuhan nila ito sa kanilang ina. Ang pagsunod sa pamahiing ito ay pinananaligan ng dalaga na magkaroon siya ng makinis na balat sa mukha lalo na sa yugto ng pagdadalaga. Masasabing marumi ang ganitong paraan subalit tinatangkilik pa rin ito ng mga dalaga sapagkat ito ang kanilang natutuhan sa kanilang mga magulang.

Nabibilang din sa pagpapahalagang kultural ang pananalig ng mga taganayon at pampang sa kalinisang pangkatawan na makikita karamihan sa mga ibinubulong na halamang gamot upang maging malinis ang pagreregla ng babae tulad na lamang sa mga pamahiing ito na “*Sa unang beses na datnan ng regla ang babae ay pinapahakbang ito sa dahon ng gabi para madaling matanggal ang mantsa sa panty na isinuot niya.*” Noong hindi pa uso ang paggamit ng *sanitary napkin* sa mga liblib na lugar ay kapirasong tela lamang ang inilagay nito sa ari ng babae tuwing may buwanang dalaw ito, kaya isa sa mga nagiging pasanin ng babae ay ang paglalaba ng panting nireglahan kaya ibinubulong din nila ito sa mga halaman, tulad na lamang sa halamang gabi, rosas at iba pa. Ayon sa mga impormante, mas mainam na gumamit ng tela kaysa sa *napkin* tuwing may regla ang babae sapagkat ito raw ang madalas na dahilan kung bakit nagkakanser sa obaryo ang babae.

Kaugnay sa kalinisang pisikal, may mga pamahiin din ang babaeng dintanan ng unang regla upang ito’y hindi mangamoy, tulad na lamang nito na “*Sa unang regla ng babae ay bawal siyang lumabas ng bahay at maglakad, baka siya makahakbang ng ipot at iba pang dumi ng hayop dahil mangangamoy ang kanyang regla*” ayon sa mga impormante, mahigpit na pinaaalalahanan ang kanilang anak na babae na dinatnan ng unang regla na manatili lamang sa bahay dahil baka ito malihian ng kung ano-ano. Itinuturing din nila na ang pagreregla ay hindi pangkaraniwang karamdaman lamang ng mga babae.

Kabilang din sa pagpapahalagang kultural ang pagiging responsableng ina sa kanyang anak, tulad na lamang sa suportang emosyonal na ibinibigay nito, maging ang pananalig ng ina sa kagandang pisikal sa mga itinuturo nito na bulong kung ano ang mga dapat gawin kapag datnan ng unang regla ang kanyang anak na babae, tulad na lamang sa sumusunod na pamahiin: “*Sa unang regla ng babae ay kailangan niyang magkuyom ng bulak saka bubulungan siya ng kanyang ina sa pagsasabi na “Matulad ka sana sa bulak na ito na maging magaan ang iyong katawan, walang iniindang karamdaman o sakit sa iyong pagregla ”* at “ *Sa unang beses sa pagregla ng babae, kukuha ang kanyang ina ng tatlong pirasong rosas at pipigain ito sa isang tabong tubig at ipapahid sa mukha ng babae upang hindi ito magkaroon ng tigyawat at magmula-mula rin ang kanyang mukha. Maaari din itong ipahid sa pisngi niya ng tatlong beses para hindi siya magkaroon ng tigyawat at hindi rin*

maantala ang kanyang regla.” Sa miyembro ng pamilya ang nag-aalala sa kalagayan ng babaeng dinatnan ng unang regla ay ang ina sapagkat dumaan siya sa ganitong yugto. Maingat na sinusunod ang ganitong pamahiin sapagkat napakaselan ang pagrereglang babae. Ayon sa mga impormante, may mga pagkakataon na nagiging mainitin ang ulo ng babae dahil na rin sa pananakit ng puson at ulo nito saka tinutubuan din ito ng tigyawat sa mukha. Kaya may mga ibinubulong silang bulak at bulaklak na rosas sa pananalig na malilihian ito. Ang paniniwalang ito ay natutuhan pa raw sa kanilang mga ninuno na itinuturo naman nila sa kanilang mga anak. Sa pagsunod sa ganitong pamahiin, minsan raw ay nagkakatutuo ang mga bulong na ito, kaya nananatili ang paniniwalang ito sa kanayunan.

Kakikitaan din ng pagpapahalagang kultural ang pangangalaga sa kalusugang pisikal na makikita sa mga pag-iingat at pagsunod ng babae sa mga pamahiing ito na “*Bawal uminom o kumain ng maaasim ang babaeng may regla, upang hindi maantala ang kanyang regla. Mas mainam kung siya ay iinom ng mapapait na inumin dahil mabisang pampaobra ito sa regla,*” “*Bawal maglakad sa dalampasigan ang babae kapag siya’y may regla, dahil baka niya malihian ng kawáy* (lamandagat na may talukap at sungay) *na maaaring maging dahilan ng kanyang pagkakasakit sa obaryo,*” *Bawal maligo ang babaeng may regla sa dagat dahil baka maantala ang kanyang regla,*” “*Bawal maligo ang babaeng may regla dahil maaari siyang mabaliw*” at “*Naantala ang regla ng babae kapag siya’y mahilig maligo.*” Para sa mga taganayon at pampang mahalaga ang pamahiing ito sapagkat mapapahamak ang kalusugan ng babaeng dinatnan ng regla kapag hindi masunod ang mga paniniwalang ito. Kaya mapapansin sa ilang kababaihan sa kanayunan na hindi naliligo kapag sila’y may regla sa paniniwalang may masamang epekto nito sa kanilang kalusugan. Ang `di pagligo tuwing may regla, ang pag-inom ng mapapait na inumin at ang hindi pagpunta sa dalampasigan ay ilan lamang na maingat na sinusunod ng mga taganayon at pampang. Ayon sa mga salaysay, karamihan na hindi sumunod sa mga pamahiing ito ay napapahamak.

Isa rin sa mga pagpapahalagang kultural na sinusunod ng mga Taclobanon ay ang malalim na pananalig sa albularyo na makikita sa pamahiing ito na “*Bawal maglakad sa sapa o dalampasigan ang may regla, dahil baka siya makahakbang at malihian ang mga ipinagbabawal sa kanya kagaya na lamang ng bisolang isda at iba pang makamandag na lamandagat, na maaaring maging dahilan sa pagkaantala ng kanyang regla. Nagagamot naman ito sa pamamagitan ng orasyon o bulong na datnan sana siya ng regla sa susunod na buwan.*” Sa mga tagapampang, mahigpit na pinaaalalahanan ng mga magulang ang kanilang anak na hindi pumunta sa dalampasigan tuwing may regla ito. Ayon sa mga impormante, ang lihi ay hindi lamang nangyayari sa buntis kundi sa dalaga rin kaya mas mabuti na raw na mag-ingat sa mga nakikita upang hindi sila nito malihian.

Mababatid din sa pamahiing ito ang mga paniniwalang sinusunod hinggil sa mga tanda na hindi dapat gawin na makaaapekto sa pag-aasawa ng dalaga sa hinaharap, isa ito sa mga pagpapahalagang Pilipino na pinananaligan ng mga babae na magkaroon ng asawa at mabigyan ng anak, tulad na lamang sa mga pamahiing ito na “*Bawal umupo nang matagal ang babae sa pintuan kapag may regla dahil sa oras ng kanyang panganganak ay mauong-ong* (mananatili at matagal lumabas sa puwerta) *ang bata sa kanyang puwerta,*” “*Bawal umupo o bumuka-bukaka ang babaeng may regla sa pintuan baka hindi raw matuloy ang kanyang kasal sa hinaharap, dahil marami ang magiging balakid sa araw ng kanyang kasal,* Batay sa pahayag ng mga impormante, mahalagang sundin ang mga pamahiing ito ng dalaga bilang paghahanda sa pagkakaroon ng pamilya sa hinaharap. Mahigpit din na pinaaalalahanan ng mga magulang ang kanilang anak na babae na mag-ingat sa mga gawi kaugnay sa paniniwala sa mga lihi sapagkat daraan pa sila sa panganganak. Mababatid mula sa mga pamahiing ito ang pagiging maaalalahanin na magulang sa anak sa pamamagitan ng pagpapaalala sa kanila sa mga itinurong kaugalian ng kanilang mga ninuno.

Kabilang din sa pagpapahalagang kultural ng mga tagapampang ng Tacloban ang paniniwala sa suwerte, kaya sinusunod nila ang pamahiing ito na *Bawal sumama sa pangingsda ang babaeng may regla dahil malas daw ito at walang mahuhuling isda.*” Sa mga tagapampang, iniuugnay ang pagkakaroon ng regla sa pagkatalo, tulad na lamang sa pagkatalo sa sugal o sabong kaya hindi nila pinasasama ang babaeng may regla sapagkat malas daw ito sa pangingsda. Mapapansin sa mga tagapampang na kalalakihan lamang ang pumapalaot at ang

kababaihan ang naiwan sa bahay para mangasiwa sa mga gawaing bahay.

Makikita rin sa mga taganayon at pampang ang pagpapahalaga sa kalikasan tulad na lamang sa pangangalaga ng kanilang mga pananim na makikita sa pamahiing ito na “*Bawal pumunta sa sakahan at hakbangan ang mga halamang-gulay kapag may regla o buntis ang babae, dahil malalanta at masisira ang mga pananim*” ayon sa mga impormante, malakas daw ang birtud ng babaeng may regla dahil nalalanta ang mga pananim nila. Ipinapalagay rin ng matatanda na ang pagkakaroon ng regla ng babae ay isang `di pangkaraniwang karamdaman kaya pinagpapayuhan nila na manatili lamang sa bahay ang babae kapag sila’y may regla.

Sa pangkalahatan, nabibilang sa dimensyong pisikal ang pagpapahalaga sa kalinisang pangkatawan at pananalig sa kagandahang pisikal ang mga pag-iingat sa pamahin sa unang regla ng babae sa pamamagitan ng pagsunod nito sa mga bulong na itinuturo ng kanilang mga magulang. Nabibilang din sa dimensyong pisikal ang pangangalaga sa kalusugan ng babae hinggil sa mga pag-iingat sa unang niyang regla. Makikita rin sa dimensyong sosyal ang pagiging responsableng magulang sa suportang emosyonal na ibinibigay ng kanyang ina sa unang pagregla ng kanyang anak na babae.

4. Konklusyon at Rekomendasyon

Lumabas sa pag-aaral na mayaman ang mga Waraynon sa mga pamahin sa pagrereгла. Mababatid ang malalim na ugnayan ng mga magulang sa kanilang anak na dalaga. Batay sa sa pag-uuri-uri lumabas na nahati sa tatlong kategorya ang mga paniniwala kaugnay sa bulong ng babaing dinantnan ng unang regla: Ang mga bulong upang kuminis ang mukha ng dalaga at mga bulong sa unang pagregla ng babae at mga ipinagbabawal na gawi at gawain sa babaing dinantnan ng unang regla.

Sa mga pagpapahalagang kultural, nabibilang sa dimensyong pisikal ang pagpapahalaga sa kalinisang pangkatawan at pananalig sa kagandahang pisikal sa pamamagitan ng mga pag-iingat sa pamahin sa unang regla ng babae sa pamamagitan ng pagsunod nito sa mga bulong na itinuturo ng kanilang mga magulang. Nabibilang din sa dimensyong pisikal ang pangangalaga sa kalusugan ng babae hinggil sa mga pag-iingat sa unang niyang regla. Makikita rin sa dimensyong sosyal ang pagiging responsableng magulang sa suportang emosyonal na ibinibigay ng kanyang ina sa unang pagregla ng kanyang anak na babae. Inererekomenda sa pag-aaral na ito na maglikom pa ng mga salaysayin lalo na sa mga pamahin upang mapanatili ang mga pagpapahalaga at kulturang Pilipino at mapaunlad pa ang panitikang lokal sa pamamagitan ng pagtuturo nito sa mga asignaturang Panitikan.

5. Bibliograpiya

- Andres, T. D. (1991). *Positive Filipino values*. Quezon City: New Day Publisher.
- Artikulo ng Gumising. (2006). *Tungkol sa paghahanda sa iyong anak sa kaniyang unang regla*.
- Asuncion, M. G. (2011). *Mga pamahin at matatandang paniniwala*. Melbourne, Australia.
<http://muntingnayon.com/101/101290/indwx.php>
- Bibliya. King James Version. Levitico 15: 18.
- CHED, Dep Ed at TESDA Memo order no. 20, s. 2013. Republic Act. No. 10533. *Enhanced basic education Act of 2013*.
- Eugenio, M. (2021). *Pagkilala sa sarili: Mahalaga sa pansariling kaunlaran (Personal development)*.
<https://myinfobasket.com/pagkilala-sa-sarili-pansariling-kaunlaran-personal-development/>
- Gray, R. (2015). *Aboriginal folklore could be the oldest accurate oral history in the world: Stories of ancient seal level rise have survived for 10,000 years*. Daily Mail Online. Reteived November 25, 2015, from <http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article>
- Grey, E. (2016). Cultural beliefs and practices of ethnic Filipinos: An ethnographic study. *IRA-International Journal of Management & Social Sciences*, 3(3). <https://doi.org/10.21013/jmss.v3.n3.p30>
- Hays, J. (2011). Text sources: New York Times, Washington Post, Los Angeles Times of London, Lonely Planet Guides, Library of Congress, Philippines Department of Tourism, Compton`s Encyclopaedia, The

- Guardian, National Geographic, Smithsonian magazine.
- Hurlock, E. (1982) *Developmental psychology: A life-span approach*. New York: McGrawHill Book Company.
- Jovina, L. (2013). *Kulturang popular sa Pilipinas*. Retrieved June 2015, from online Filipinos:
<http://www.slideshare.net/lazojovina/pamahiin>
- Orito, R. (2015).<https://www.slideshare.net/rosalieorito/pamahiinfinalrosalie>
- Punsalan, T. (1997). *Curriculum and instruction: Edukasyon sa pagpapahalaga at edukasyong pagpapakatao*. Values Education Program (VEP) Framework.
- Republic Act No. 7356 (*An act creating the national commission for culture and the arts, establishing. national endowment fund for culture and the arts and for the other purposes*).
- Sentro ng Wika at Kultura. *Gabay sa lingguwistikong etnograpiya*. University of the Philippines- Diliman, Manila, Philippines.
- Sentro ng Wika at Kultura. *Gabay sa pagkuha ng informant*. University of the Philippines- Diliman, Manila, Philippines.
- Siogo, R. (2015). *The Philippines –superstitions and beliefs*. Retrieved from
<http://aboutphilippines.ph/filer/Superstitions-and-beliefs.pdf>